

學校名稱：私立曉明女中  
年 級：一年級  
班 級：丙  
科 別：  
名 次：第二名  
作 者：張芷瑄  
參賽標題：學會死亡，才能學會活著  
書籍 ISBN：975-8468-51-2  
中文書名：最後十四堂星期二的課  
原文書名：Tuesdays with Morrie  
書籍作者：Mitch Albom  
出版單位：大塊文化  
出版年月：1998 年 07 月  
版 次：初版

### 一●相關書訊：

本書作者米奇在大學最敬愛的教授墨瑞要他畢業後跟他保持聯絡，但米奇並沒有做到，他沒有當上夢想中的音樂家，成了忙碌而成功的體育專欄記者，直到 16 年後的某天深夜，他偶然轉到某電視頻道正在專訪他垂死的老教授…。米奇終於鼓起勇氣去拜訪這位他所敬愛的老教授，開始了教授這一生的最後一門課也是生命的最後幾個月，每星期二上課，因此互稱彼此為「星期二夥伴」，課程叫「生命的意義」，這門課不打分數，沒有考試，沒有教科書，但有很多科目包括家庭、工作、家庭、愛、婚姻、衰老，還有死亡。莫瑞分享他的人生經驗。看墨瑞如何面對自己瀕臨死亡，並受到病魔的無情侵襲，還能樂觀面對生命。

### 二●內容摘錄：

「當這一切開始的時候，我自問：『我是要和大多數的人一樣，從這個世界退出，或者是要好好兒活？』我決定我要好好活著，至少要嘗試著好好兒活，照我想要的方式，帶著尊嚴，帶著勇氣，帶著幽默，帶著冷靜」（p.32）

家人不會起身告別離去。你知道家人時刻關心著你，隨時注意你的情況。「我母親過世時，我最感痛失的就是這種感覺，可以說是『精神上的安全感』—知道你的家人總是在一旁守護著你。這沒有別的東西可以取代，金錢不行，名聲也不行。」他看了我一眼，加上一句：「工作也不行。」（p.115）

生命中沒有什麼「太遲了」的事。生命直到最後一刻都是變動不居。（p.235）

### 三●我的觀點：

如果死亡是人生必修的一門課，那這本書絕對是人生必讀的一本書。讀完這本書或許不會讓你國文拿 100 分，數學拿 100 分，可是讀完它你的人生成績單可以拿 100 分，由一個長者墨瑞經歷過每一個人必經的人生旅程後，用他不流於俗的獨到人生經驗，告訴我們真正值得重視的人生課題，作者米奇是個心中也有許多困惑的年輕人，而我心中的困惑就如同他，我想不只是我，這本書應該寫進了大多數人的心坎裡。書中不斷寫到墨瑞走向生命尾聲卻仍樂觀面對，對於一般人所感到羞愧的行為他卻能以幽默的想法化解尷尬，例如當他已

無法自由如廁，需要別人協助，他仍坦然面對不感到羞恥。他只想在有限的時間內活出更有聲有色的生命光輝，他知道他不可能增加自己的生命，但他可以增加生命的意義。

第一個星期二：「我們談這個世界」。墨瑞從這場病學到：「生命中最要緊的事，是學會付出愛，以及接受愛。」墨瑞生命將盡，仍舊關心世界大小事，很多時候我們忙著過日子，大小新聞也不太去注意，更不要說對於世上人們的苦難感同身受或為素昧平生的彼此命運掉淚，在電視上常常可以看到很多企業家或有錢人再發生災難時捐出數目龐大的款項，但比起那些默默到災區協助災民的人們是我更加敬佩的，捐獻金錢固然慷慨，但奉獻心力身體力行更令人動容，這應該就是墨瑞所說的付出愛吧。愛是個很抽象的東西，他可以是一個行動，一句話，當你懂得如何付出愛，你才有辦法接受別人給你的愛。在第九個星期二就是在談論愛，講到與家人的愛。雖然我很愛我的家人但我不善於表達自己的情感，也不好意思表達，或許是受到文化的影響，我遇到外國人便能很容易表達情緒，我看到墨瑞渴望父親的關愛，以及他回饋給孩子們的愛，我也該改變我表達愛的模式，有句俗話說：「樹欲靜而風不止，子欲養而親不待。」如果我繼續固執，我是不是真的會失去最珍貴的東西呢？套句墨瑞的話：「別去管我們的文化怎麼說，我才不感到羞恥，這有什麼大不了的？」

第四個星期二：「學會死亡，才能學會活著」。墨瑞說：「每個人都知道自己有一天會死，但沒有人把這當真。」

我反覆翻閱這一章，因為墨瑞的樂觀和坦然讓我鼓起勇氣面對我一直不願意面對的事，每個人都知道自己有一天會死，但我有時竟天真想或許到我那時候就有複製人的出現，我也不必在意死亡這個課題，但我知道我只是在逃避。墨瑞說：「你要知道自己會死，並且隨時做好準備，這樣就好得多。這樣你在活著的時候，就可以真正的比較投入。」我知道我還沒做好準備，每當我看到親人離去的劇情或真實事件總會有許多不知從合而來的情緒，有時我甚至會崩潰大哭，如果我不面對這個問題，我一定會後悔，因為我沒有真正投入，我以為我很認真在度過每一天，但如果明天或這一刻我就要面對自己的死亡，我發現我到目前所過的人生根本算不上有意義，「珍惜所擁有的，奏出獨特的生命樂章」不該只是個口號，看完這本書會對這句話有更身的體認，更注意身邊周圍的微小事物。「學著如何死亡，你就學到如何生活」。死亡本身並不恐怖，恐怖的是藏在我心裡的恐懼，我該認清死亡是每個人必經的生命歷程，而不是我逃避就不會發生了。

第五個星期二：「我們談家庭」。家庭是一個人的基礎，生命的起頭就是由爸媽和親人迎接的，而生命的終點也是家人陪伴在旁送走了我們。我們一生都有家人的陪伴，家是我們最好的避風港，不管你身在何處，遭遇挫敗，家人父母總是在家等著你，告訴你回來吧孩子我們永遠在這，不管遭遇任何挫敗我們永遠都在，你很難想像到底是怎樣的一份愛，能夠讓父母犧牲一切只為他的兒女，我的媽媽就是最好的例子，結婚前是個能力強又事業成功的女性，但我出生後，我媽辭掉了在建設公司的高薪工作，就為了全心照顧我，有次我忍不住罵他，為什麼這麼傻，難道你就甘於這樣當一個母親而沒有了屬於自己的一

片天沒有屬於自己的生活重心，我媽只說：「沒有我哪有現在的你，你的成就是我這輩子最大的夢想。」我傻了我真的羞愧的無地自容，我真的不懂為何能有這樣偉大的情操，我媽只說：等你有天當媽了就懂了。墨瑞說：「沒有別的經驗比得上生兒育女。」家庭是一切根本，有了幸福家庭，我想，做什麼都會很順遂吧，因為有實力堅強的後盾呢！好好經營這用再多錢都買不到的親情。

第七個星期二：「擁抱衰老」。墨瑞說：「你若找到了自己生命的意義，不會願意重新來過，你會想要繼續向前。」活在當下，因為時間只會往前走，上一秒沒有辦法刪除，沒有辦法後悔做過的每件事。這就像是考試，當你拿了一百分你不會想再考同一張考卷，當你考了 99 分你就是會想要再考一次，享受每個年紀的美好，享受年紀增加所增長的智慧。因為 17 歲只有一個，不會重來。

第八個星期二：「金錢無法代替溫柔」。俗話說：「生不帶來，死不帶去」這樣想想突然覺得追求物質的生活不再是最重要的目標，墨瑞解讀因為缺乏愛，所以才會渴望物質，人們總分不清想要和需要的差別，就連我都認為要賺取龐大的財富讓父母擁有最頂級的生活這才叫孝順跟真正回饋他們在我身上所做的投資，我一心都想趕快出國唸書，拿個好學位，找個好工作，有位老師告訴我，你這孩子能陪在父母身邊頂多只到大學別急著出國多陪陪他們，我現在很認真的思考我是否能常陪伴在父母身邊如同他們無時無刻陪伴在我身邊一樣，如果我真的賺了很多錢而不在他們的身邊，這樣他們真的會比較幸福嗎？到頭來都只是我主觀的想法罷了。這是在墨瑞身上看到的，他不要孩子的錢，他只要孩子與家人的陪伴，他要的是一個幸福家庭。我想我會聽取老師的建議多陪陪我父母，爸媽只是怕阻礙我的前途，並不是真的不需要我在身邊。

第十二個星期二：「寬恕」。「寬恕自己沒去做的事，寬恕自己本來應該去做的事。你不能因為什麼事而終生抱憾。」寬恕這兩個字對我來說是聖人做的事，當我看到墨瑞和他朋友的斷交悲劇令我驚訝，很難想像墨瑞這樣一個性情好的人也會做出令他終生遺憾的事，非常偶爾在新聞上會看到受害家屬願意寬恕殺人犯，而且通常都是教友，或許是宗教的關係，我總聽到家人會說：瘋子，人家殺你一個兒子你原諒他做什麼？是啊我也不懂，可是我常想這樣的包容難道真的失去了什麼嗎，或許他們感化了犯人還幫他重生呢，我們常常只看見事情的表面，卻沒有看見隱藏的那一面，當不願意寬恕的時候，問題永遠都在，當學會寬恕後就可以體會那種不受牽絆的自在感覺了，我期待學會真正的寬恕。與其留下無法彌補的遺憾，何不讓每件事都和平落幕。

這本書引起我心中很大的共鳴，讓我有太多感觸很難全部寫下來，墨瑞的智慧是每個人都該學習的，我能有幸傾聽並學習他的想法是我的福氣，我是一個很缺乏心靈層面的人，這本書讓我思考從來沒想過但卻極為重要的課題，不要再用自己的自我中心思考，每一個課題都點出了我的問題。首先，我想活出燦爛豐富的人生，也一直認為自己確實這麼做，但讀完這本書我覺得以我現在的情況，我還有很大的進步空間才能達到所謂精采的人生，墨瑞雖然身體日益朽壞但他的人格卻是更加輝耀，這才是生而為人的意義，才算是真正活過。其次，我會學著對自己的生命負責，學著準備如何面臨死亡這門課，學著「退一

步而海闊天空」的寬恕，學著面對生活週遭大小事而不是忽略，學著付出，追求心靈上的富足，創造生命的價值，增加生命的寬度，感受你所擁有的幸福。

#### 四●討論議題：

現代的社會是個有著各種誘惑的大染缸，我們每天所接收到的訊息，不斷灌輸我們有高學歷，住豪宅，令人稱羨的工作及龐大的財富，這叫做成功，但很多擁有大量財富的人內心是那樣的空虛寂寞而貧乏。然而在書中墨瑞所提到的所有幸福和人生一切重要課題沒有一樣和財富有關，所有的幸福感皆來自於人與人之間最自然單純的互動。對我們而言到底是擁有大筆的財富是這輩子最大的成功？還是擁有富裕的心靈和幸福的家庭才是最重要的呢？